

FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA: LITERATUR REVIEW

Citra Amalia Syafira¹, Dea Faresa Adeliana², Khodijah Hasna Shobrina³, Azza Kalih Mahening Sakti⁴, Naaila Zalfa Putri Kumala⁵, Anasta Aulya Vibriani⁶, Amirna Rosyada Chan⁷, Pricillia Agustin⁸, Aang Khoril Maulana⁹, Satriya Pranata¹⁰

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: citrasyafira88@gmail.com, deafaesa4@gmail.com, hasnakhodijah@gmail.com, azzakalihh@gmail.com, naaizlf06@gmail.com, auliaanast15@gmail.com, rosechanmayying127@gmail.com, pricilliaagustin339@gmail.com, aangkhoirilmaulana03@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com

Abstract

Sleep quality is one of the most critical aspects of teenagers physical, cognitive, and psychological development. Nevertheless, poor sleep quality is common among adolescents due to the wide range of influencing factors. This study aims to identify the factors affecting adolescents sleep quality. The literature research method was applied using the keywords "sleep quality", "factors sleep quality", dan "adolescent" in databases including Google Scholar and PubMed. The inclusion criteria were the year of publication (2023-2026), full text, and the focus on the factors of adolescent sleep quality. Out of 1,593 articles found by searchers in these databases, 13 articles were chosen for analysis based on the screening process. The study results suggest that adolescents sleep quality is influenced by multiple factors, of which smartphones, screen time, social media, and electronic devices, especially at night, are the most common. Others include internet gaming disorder, physical activity, dietary habits, academic stress, and sleep environment, including light, noise, and room temperature.

Algorithms using electronics before sleep time are more likely to cause delayed sleep onset and difficulties initiating sleep, whereas physical exercise and healthy eating habits are more likely to improve sleep quality. To conclude, adolescents sleep quality is affected not by one factor but a combination of individual, behavioral, and environmental ones. Adolescents need to avoid using digital devices before sleep, engage in physical activity, and apply healthy dietary, stress-management, and sleep environment habits.

Keywords: *Sleep Quality, Factors Sleep Quality, and Adolescent*

Article history

Received: September 2026
Reviewed: September 2026
Published: September 2026
Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek terpenting dalam perkembangan fisik, kognitif, dan psikologis remaja. Meskipun demikian, kualitas tidur yang buruk sering terjadi di kalangan remaja akibat beragam faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja. Metode penelitian literatur diterapkan dengan menggunakan kata kunci “kualitas tidur”, “faktor kualitas tidur”, dan “remaja” dalam basis data termasuk *Google Scholar* dan *PubMed*. Kriteria inklusi meliputi tahun publikasi (2023-2026), teks lengkap, dan fokus pada faktor-faktor kualitas tidur remaja. Dari 1,593 artikel yang ditemukan oleh para peneliti di basis data tersebut, 13 artikel dipilih untuk dianalisis berdasarkan proses penyaringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di mana *smartphone*, *screen time*, media sosial, dan perangkat elektronik terutama pada malam hari merupakan faktor yang paling umum. Faktor lain meliputi gangguan bermain game online, aktivitas fisik, kebiasaan makan, stress akademik, serta lingkungan tidur, termasuk cahaya, kebisingan, dan suhu ruangan.

Kebiasaan menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur cenderung menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan kesulitan untuk tertidur, sedangkan olahraga dan kebiasaan makan yang sehat cenderung meningkatkan kualitas tidur. Kesimpulannya, kualitas tidur remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan oleh kombinasi faktor individu, perilaku, dan lingkungan. Remaja perlu menghindari penggunaan perangkat digital sebelum tidur, melakukan aktivitas fisik, serta menerapkan kebiasaan makan yang sehat, manajemen stress, dan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Faktor Kualitas Tidur, dan Remaja

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga kondisi fisik, fungsi kognitif, dan keseimbangan emosional pada remaja (Brosnan et al., 2024). Namun, gangguan atau kualitas tidur yang kurang baik masih cukup banyak dialami oleh remaja dan dapat memengaruhi kesehatan serta aktivitas mereka sehari-hari (Chaveepojnkamjorn et al., 2023). Penelitian pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kualitas tidur yang buruk (Chaveepojnkamjorn et al., 2023).

Perkembangan teknologi menyebabkan *smartphone* dan perangkat digital semakin sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari remaja, termasuk sebelum tidur (Brosnan et al., 2024; Dewi & Prastiwi, 2023). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kecanduan *smartphone*, serta penggunaan perangkat menjelang waktu tidur dapat mengganggu pola tidur dan berkaitan dengan penurunan kualitas maupun durasi tidur (Dewi & Prastiwi, 2023; Paridah et al., 2025). Selain itu, tingginya penggunaan media juga ditemukan berkaitan dengan meningkatnya

kemungkinan terjadinya kualitas tidur yang buruk pada remaja (Chaveepojnkamjorn et al., 2023).

Kualitas tidur pada remaja tidak hanya berkaitan dengan penggunaan perangkat digital, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup, salah satunya aktivitas fisik (Wahyudi et al., 2025). Hasil studi literatur di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja (Wahyudi et al., 2025). Pola makan juga menjadi salah satu aspek gaya hidup yang dapat berkaitan dengan kualitas dan durasi tidur remaja (Cruz et al., 2024).

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, kualitas tidur remaja merupakan masalah yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, khususnya penggunaan *smartphone* atau *screen time* dan aktivitas fisik (Dewi & Prastiwi, 2023; Wahyudi et al., 2025). Oleh sebab itu literatur review ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan mengkaji berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja berdasarkan hasil penelitian yang telah tersedia.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan penggunaan *smartphone*, *screen time*, dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja, penelitian-penelitian tersebut masih banyak berfokus pada satu faktor tertentu secara terpisah (Dewi & Prastiwi, 2023; Brosnan et al., 2024; Wahyudi et al., 2025). Oleh karena itu, literatur review ini memiliki kebaruan dalam mengidentifikasi dan mengintegrasikan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja, khususnya faktor penggunaan teknologi dan gaya hidup, berdasarkan hasil penelitian yang telah tersedia. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literatur review. Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan membandingkan berbagai artikel penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja. Penggunaan metode literatur review bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya.

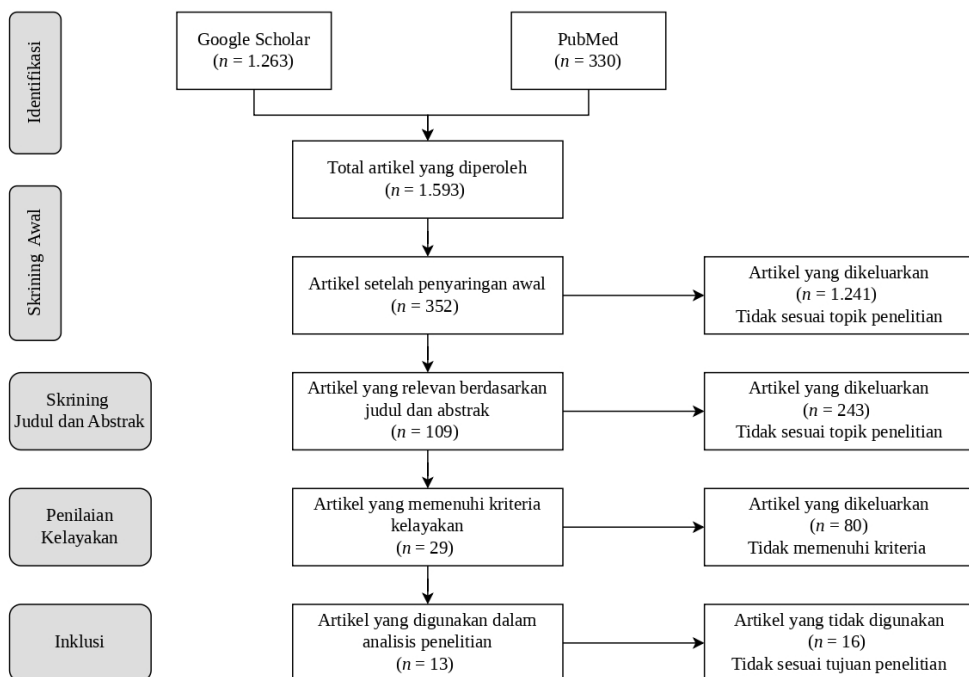
Penelusuran literatur review dilakukan pada database *Google Scholar*, dan *Pubmed*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel meliputi "*kualitas tidur*", "*remaja*", "*faktor kualitas tidur*", "*sleep quality*", "*factors affecting sleep quality*", dan "*adolescent*". Kata kunci tersebut digunakan untuk menemukan artikel yang membahas dengan kualitas tidur pada remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2023-2026, berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris, tersedia dalam bentuk text lengkap (*full text*), merupakan penelitian orisinal, serta membahas faktor-faktor yang berhubungan atau berpengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel duplikat, artikel yang tidak tersedia dalam bentuk text lengkap, artikel tinjauan pustaka (*review article*), serta artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil penelusuran awal melalui *Google Scholar* memperoleh 1.263 artikel, sedangkan melalui *PubMed* memperoleh 330 artikel, sehingga total artikel yang ditemukan sebanyak 1.593 artikel. Setelah dilakukan penyaringan awal, sebanyak 1.241 artikel dikeluarkan

dan diperoleh 352 artikel untuk tahap berikutnya. Selanjutnya, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sehingga diperoleh 109 artikel yang relevan, sedangkan 243 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan topik penelitian. Pada tahap penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 80 artikel dikeluarkan dan diperoleh 29 artikel untuk ditelaah lebih lanjut. Setelah dilakukan peninjauan terhadap isi artikel, sebanyak 16 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diperoleh 13 artikel yang digunakan dalam analisis.

Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel Berdasarkan PRISMA



HASIL

Tabel 1. Tabel Ekstrasi Data

N o	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Utama
1	Haninan Salma, Nunung Siti Sukaesih, Amanda Puspanitanin Sejati (2024)	The Impact of Screen time on Sleep in Adolescents	Desain studi dalam penelitian ini yaitu <i>scoping review</i> yang mengacu pada instrumen Joint Base Intergrated (JBI).	Oleh karena itu,tujuan penelitian ini difokuskan untuk mengetahui gambaran dampak <i>screen time</i> dengan tidur pada remaja. Seperti, kualitas tidur,ganggua n tidur,letensi tidur dan durasi tidur.	Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar perawat komunitas dalam upaya menegakkan pola hidup sehat.Kemudi an dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya <i>screen time</i> terhadap kesehatan remaja.
2	Niken Ismia Dewi, Suwito Prastiwi (2023)	An overview of Sleep Qualitly Adolescents with Smartphone Addiction in Kluwut, Wonosari District Malang Regency	Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif studi kasus dengan fokus studikualitas tidur responden yang mengalami kecanduan <i>smartphone</i> .	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur pada usia remaja awal dengan kecanduan <i>smartphone</i> di desa Kluwut, Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang.	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa subyek penelitian yang terdiri dari dua remaja usia awal dengan kecanduan tinggi dan sedang terhadap <i>smartphone</i> memiliki kualitas tidur yang cenderung buruk.

3	Qanita Ridha Qamara, Novandari Ayubi (2026)	Pengaruh penggunaan <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur dan peforma fisik pada siswa dan atlet.	Penelitian ini menggunakan metode <i>systematic review</i> yang dilaporkan berdasarkan pedoman <i>prefered reporting items for systematic reviews and meta-analyses</i> .	Temuan penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan <i>smartphone</i> memiliki peran ganda dalam mempengaruhi i kualitas tidur dan performa fisik siswa maupun atlet, yaitu berperan sebagai faktor risiko yang dapat mengganggu proses pemulihan sekaligus aspek perilaku yang dapat dikelola untuk mendukung kesiapan fisik dan psikologis.	Hasil <i>systematic review</i> menunjukkan bahwa penggunaan <i>smartphone</i> , terutama pada malam hari sebelum tidur, berhubungan dengan penurunan kualitas tidur dan performa fisik pada siswa maupun atlet.
4	Bradley Brosnan, Jilian J Haszard, Kim A Meredithjones, Shay-Ruby Wickham, Barbara C Galland, Rachel W Taylor. (2024)	Screen Use at Bedtime and Sleep Duration and Quality Among Youths	Penelitian Bedtime Elektronik Device merupakan studi kohort longitudinal dengan pengukuran berulang (<i>repeated-measures longitudinal cohort study</i>) yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan layar pada malam hari dengan kualitas dan durasi tidur pada malam tersebut.	Tujuan strategi ini adalah untuk memeriksa Apakah waktu layar malam yang diukur objektif berhubungan dengan tidur malam itu pada remaja.	Menunjukkan bahwa tukar penggunaan layar pada dua jam sebelum tidur tidak terkait dengan total waktu tidur meskipun terkait dengan terlambatnya tidur dimulai, yang disesuaikan dengan

					keterlambatan offset tidur.
5	Jon Cruz, Inaki Llodio, Atior Iturricasitillo, Javier Yanci, Silvia Sanchez-Diaz, Estibaliz Romaratezabala. (2024)	Association of Physical Activity and /or Diet with Sleep Quality and Duration in Adolescents : A Scoping Review	Penelitian ini dilakukan setelah pernyataan <i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews</i> dan <i>Meta-Analyses</i> (PRISMA). Pencapaian terstruktur dilakukan di empat basis data daring (<i>PubMed, Scopus, Web of Science, and ERIC</i>) dan selesai pada 20 maret 2023.	Tujuan penelitian utama tinjauan <i>scooping</i> ini untuk menilai peneliti yang ada tentang gabungan hubungan PA dan diet dengan kualitas tidur dan durasi tidur pada remaja. Tujuan sekunder adalah menilai bukti tentang asosiasi tunggal PA dengan kualitas tidur pada remaja.	Hasil menunjukkan bahwa jumlah PA (waktu/minggu) dan pola makan sehat, yang ditandai dengan keteraturan makan dan konsumsi buah serta sayuran yang tinggi, mendukung kualitas tidur yang lebih baik dan durasi tidur yang tinggi.
6	Kehan LI, Roxana Dev Omar Dev, Wenhao Li. (2025)	Physical activity and happiness of college students: chain mediating role of exercise attitude and sleep quality	Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel seluruh kelompok, dengan memanfaatkan skala tingkat aktivitas fisik, skala sikap terhadap olahraga, skala kualitas tidur, dan skala kebahagiaan. Survei kuesioner dilakukan terhadap 1.308 mahasiswa dari empat universitas di Tiongkok.	Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki mekanisme psikologis dimana aktivitas fisik mempengaruhi kebahagiaan, dengan fokus khusus pada integrasi sikap terhadap olahraga dan kualitas tidur. Dengan menelaah interaksi ini,	Pada penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama: (1) Aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan kebahagiaan mahasiswa, dan peningkatan ini dapat dicapai melalui efek langsung dan tidak langsung. (2) Sikap

				penelitian ini bertujuan memberikan wawasan teoritis dan praktis untuk mengurangi gejala depresi dan mendorong kebahagiaan dikalangan mahasiswa.	olahraga positif memainkan peran mediasi penting antara aktivitas fisik dan kebahagiaan, dan sikap olahraga tingkat tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, efek aktivitas fisik terhadap kebahagiaan paling signifikan melalui sikap olahraga (3) Meskipun kualitas tidur tidak secara signifikan memediasi hubungan antara aktivitas fisik dan kebahagiaan saja kualitas tidur memainkan peran positif dalam jalur mediasi.
7	Wisit Chaveepojnkamjorn, Jutiporn Srikaew, Pranata Satitvipawee, Supachai Pitikultang, & Soontaree Khampeng. (2023)	Association Between Media Use and poor Sleep Quality Among Senior High	Penelitian ini menggunakan Desain <i>Cross Sectional</i> Study yang di lakukan terhadap siswa SMA kelas 10-12 di provinsi ratchaburi,	Tujuan penelitian ini dijelaskan kepada kepala sekolah dan guru di Sekolah-sekolah	Pada penelitian ini menunjukkan prevalensi penggunaan media sosial sebelum tidur pada

		School Students: A Cross-Sectional Study	Thailand Tengah. Sebanyak 777 siswa di pilih menggunakan metode pengambilan sampel bertingkat (<i>Multistage Sampling</i>) dan pengumpulan data di laksanakan pada bulan Agustus hingga Oktober 20216.	sasaran. Izin di peroleh dari pihak sekolah dan para siswa, sementara persetujuan tertulis (<i>informed consent</i>) didapatkan dari orang tua atau wali sah siswa setelah mereka diberi informasi mengenai rincian penelitian (tujuan penelitian, metode, dan perlindungan hak asasi manusia). Orang tua atau wali sah diberitahu bahwa partisipasi dalam survei ini bersifat sukarela dan bahwa survei tersebut akan tetap anonim.	kelompok PSQ sekitar 44,56%. Setengah dari penggunaan media sosial menghabiskan lebih dari 2 jam per hari rata-rata waktu penggunaan media sosial adalah 3,58 jam perhari, dan ini mungkin mempengaruhi pola tidur. Sebuah studi terkait menunjukkan penggunaan yang menghabiskan 0,5 hingga 2 jam per hari di media sosial lebih cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk dari pada mereka yang menghabiskan kurang dari 0,5 jam. Selain itu studi meta analisis melaporkan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur lebih cenderung memiliki PSQ
--	--	--	--	--	--

					(Post Smart Quality)
8	Nurcan Aksaka, Selin Sahinkaya,Ekin Yay. (2025)	Influence of Digital Behavior and Sleep Quality on Periodontol Status in Adolescents : A Cross-Sectional Study	<i>Cross-Sectional Study</i> ini mengevaluasi pasien yang menunjukkan dapartemen periodontologi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Medipol Istanbul untuk pemeriksaan gigi rutin dan perawatan periodontol antara bulan September 2019 dan September 2024.	Sifat yang sulit diprediksi ini serta belum adanya penilaian klinis priodontal dalam penelitian sebelumnya menegaskan kebaruan dan urgensi studi kami, yang bertujuan untuk mengisi celah metodologi tersebut dengan meneliti AI, kualitas tidur, dan kesehatan klinis periodontal secara bersamaan pada populasi remaja Turki.	Hasil menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan internet, kualitas tidur, dan kesehatan periodontol pada remaja. Kualitas tidur yang buruk, yang di temukan berhubungan dengan penggunaan internet yang lebih tinggi dan risiko kecanduan, juga berhubungan dengan hasil periodontol yang lebih buruk, khususnya peningkatan skor PI dan GI.
9	Hagia Faranajhia, Titi Pambudi Karuniawaty. (2025)	HUBUNGAN ANTARA INTERNET GAMING DISORDER DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI ERA PASCA	Penelitian ini menggunakan pendekatan sistematis untuk mengeksplorasinter aksi antara internet gaming disorder dan gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan desain <i>Cross-Sectional</i> .	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara <i>Internet Gaming Disorder</i> (IGD) dan kualitas tidur pada remaja berusia 15-18	Penelitian menunjukkan bahwa dari 140 responden, terdapat 49 responden (35,7%) yang mengalami <i>Internet Gaming Gisorder</i> (IGD) selain

		PANDEMI COVID-19		tahun di era pasca- pandemi Covid-19.	itu, 75 responden (58.8%) memiliki kualitas tidur yang buruk hasil uji Chi- Square menunjukkan nilai $p=0,020$ ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara <i>Internet Gaming Disorder</i> (IGD) dengan kualitas tidur pada remaja. Remaja yang mengalami IGD cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.
1 0	Muhammad Adithya Sasmitha, Luqman Effendi (2025)	Determinan Kualitas Tidur Remaja Menurut Social Theory Model: Tinjauan Pustaka Tahun 2020- 2015	Penelitian ini merupakan analisis literatur yang dilakukan dengan meneliti berbagai tulisan dan studi yang bersumber dari publikasi baik nasional maupun internasional.	Tujuan dari penelitian ini adalah ditemukannya determinan perilaku kurang tidur pada remaja menurut teori SCT. Secara lebih spesifik kajian ini bertujuan untuk mengetahui faktor individu dan lingkungan	Hasil penelitian menunjukkan ditemukannya a faktor- faktor yang berhubungan signifikan dengan kualitas tidur remaja, dimana faktor individu menjadi determinan paling dominan (ditemukan

				dengan perilaku kurang tidur pada remaja menggunakan studi literatur Tahun 2021-2025.	pada penelitian) yang meliputi stress akademik dan kecanduan <i>smartphone</i> . Selain itu, ditemukan hubungan positif pada faktor lingkungan (dalam 4 penelitian) seperti pencahayaan lampu yang terang, kebisingan suara, dan suhu ruangan yang tidak nyaman.
1 1	Paridah, Verniati, Jafriati, Nurnashriana J, Rastika Dwiyantri Liaran. (2026)	FAKTOR DURASI, JARAK DAN INTENSITAS CAHAYA SMARTPHON E DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA LITERATUR REVIEW	Penelitian ini merupakan sebuah metode <i>literatur review</i> yang merangkum literatur yang relevan .	Penelitian bertujuan untuk mengkaji hubungan antara durasi, jarak, dan intensitas cahaya <i>smartphone</i> terhadap kualitas tidur remaja.	Berdasarkan hasil dari literatur dapat dikatakan bahwa penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan berhubungan terhadap kualitas tidur seseorang terutama pada remaja, adanya hubungan antara penggunaan pada <i>smartphone</i> yang berlebihan dengan

					kualitas tidur pada remaja ini disebabkan karena remaja yang menggunakan <i>smartphone</i> terutama pada malam hari akan mengganggu jadwal tidur seseorang, selain itu apabila terlalu lama menatap layar pada <i>smartphone</i> akan menyebabkan kesulitan untuk tertidur. Kualitas tidur remaja yang rendah dapat berpengaruh pada kemampuan berfikir, dapat mempengaruhi <i>mood</i>, menyebabkan remaja menjadi sulit untuk mengontrol emosi, dan bisa menyebabkan remaja tersebut mengalami depresi akibat daya
--	--	--	--	--	---

					otaknya menurun.
1 2	Siti Muntomimah, Syahrul Mubarak. (2025)	Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Berskala Briner	Penelitian ini melakukan teknik pengambilan <i>sample</i> menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> . Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebar dengan google form.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja utamanya berkaitan dengan variabel <i>sleep hygiene</i> , gangguan tidur, kondisi fisik, dan penggunaan obat tidur.	Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa penggunaan <i>smartphone</i> berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur dari segi faktor gaya hidup dan kebiasaan.
1 3	Wahyudi, Aulia Nazwa Panjaitan, Arianda Silviana Putri, Fadhila Syafitri Batu Bara, Rahma Aliifah Winfi, Yegita Vepalemsa Sembiring. (2025)	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI INDONESIA: STUDI LITERATUR	Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan kategori penelitian pustaka.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja di Indonesia melalui telaah literatur ilmiah yang relevan, serta menyusun sintesis temuan untuk memberikan gambaran menyeluruh dan rekomendasi berbasis bukti.	Secara keseluruhan, mayoritas penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur remaja. Hasil lain juga menandakan bahwa terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi kualitas tidur, seperti stress akademik, kondisi lingkungan, tempat tidur,

					intensitas penggunaan gadget, hingga pola makan sehari-hari.
--	--	--	--	--	--

PEMBAHASAN

Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian di kalangan remaja, penggunaan smartphone secara berlebihan berkaitan sangat erat dengan penurunan kualitas tidur. Hasil ini sesuai dengan penurunan kualitas tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salma et al. (2024) dengan metode scoping review, yang menunjukkan bahwa waktu layar memengaruhi berbagai aspek tidur remaja, seperti kualitas tidur, gangguan tidur, letensi tidur, dan lama tidur. Temuan ini didukung oleh studi kasus yang dilakukan oleh Dewi dan Prastiwi (2023) di Desa Kluwut, Kabupaten Malang, yang menunjukkan bahwa remaja awal yang memiliki kecanduan smartthphone dengan tingkat sedang hingga tinggi biasanya mengalami kualitas tidur yang tidak baik. Selain itu, tinjauan sistematis oleh Qamara dan Ayubi (2026) serta Muntomimah dan Mubarak (2025) menegaskan bahwa penggunaan smartphone, terutama di malam hari sebelum tidur, merupakan bagian dari gaya hidup dan kebiasaan yang secara langsung memengaruhi penurunan kualitas tidur.

Menggunakan smartphone terlalu banyak di malam hari secara teori bisa mengacaukan jadwal alami tubuh dan ritme tidur seseorang. Melihat layar gadget terlalu lama bisa membuat sulit memulai tidur karena terpapar cahaya daan stimulasi berpikir sebelum beristirahat (Paridah et al., 2026). Kualitas tidur yang buruk tidak hanya membuat seseorang merasa capek secara fisik, tetapi juga bisa mengganggu kemampuan berpikir, membuat suasana hati buruk, kesulitan mengendalikan emosi, dan meningkatkan resiko terkena depresi karena fungsi otak yang menurun. Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan pentingnya pembatasan penggunaan gadget menjelang tidur dan penerapan kebiasaan tidur yang sehat (Sleep hygiene) guna mencegah gangguan kesehatan fisik maupun psikologis pada remaja.

Hubungan game online dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil telaah literatur, kecanduan game online atau Internet Gaming Disorder (IGD) menjadi salah satu faktor yang dikaji kaitannya dengan kualitas tidur remaja. Temuan ini menguatkan hasil riset Faranajhia dan Karuniawaty (2025) menggunakan pendekatan cross-sectional pada kelompok usia 15-18 tahun era pasca pademi COVID-19, yang mencatat hubungan bermakna secara statistik melalui uji Chi-Square ($p\text{-value} = 0,020$; $p < 0,05$). Dari total 140 subjek dalam penelitian tersebut, sebanyak 35,7% (49 remaja) teridentifikasi mengalami kecanduan game online dan 58,8% (75 remaja) menderita kualitas tidur yang buruk, yang mempertegas bahwa remaja dengan kecanduan game online berisiko jauh lebih tinggi mengalami gangguan tidur.

Secara teoritis, penggunaan game online secara berlebihan, terutama menjelang waktu tidur dapat memicu keterangsangan kognitif secara kebangkitan emosional sehingga remaja cenderung menunda waktu tidur. Karakteristik permainan yang kompetitif, dinamis, dan adiktif menstimulasi pelepasan neurotransmitter dopamin, yang berakibat pada hilangnya kepekaan terhadap terhadap waktu dan memicu perilaku penundaan tidur (sleepprocrastination).

Pemotongan durasi istirahat ini tidak hanya memangkas total jam tidur harian, tetapi juga merusak kesinambungan fase tidur dalam (deep sleep) yang esensial bagi pemulihan fisik dan mental. Berdasarkan hasil kajian literatur, penggunaan game online secara berlebihan terutama menjelang waktu tidur, berpotensi mengganggu polatidur remaja melalui stimulasi kognitif dan emosional serta kebiasaan menunda waktu tidur. Paparan stimulasi visual dan mental hingga larut malam mempertahankan sistem saraf dalam keadaan siaga tinggi (hyperarousal), sehingga memperlambat alih kondisi tubuh menuju fase relaksasi (sleep onset latency). Akibatnya, remaja kerap mengalami kemerosotan kualitas tidur, keluhan latergi saat terbangun di pagi hari, hingga penurunan fokus selama proses pembelajaran di sekolah.

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil telaah literatur, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dikaji hubungannya dengan kualitas tidur remaja. Hasil penelitian dari berbagai artikel perlu dibandingkan untuk mengetahui konsistensi temuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Wahyudi et al. (2025) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di Indonesia, secara keseluruhan mayoritas penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur remaja. Hal ini sejalan dengan temuan Li et al. (2025) yang mengidentifikasi bahwa aktivitas fisik berperan dalam jalur mediasi positif terhadap pemenuhan kualitas tidur. Meskipun demikian, hasil telaah literatur oleh Wahyudi et al. (2025) menandakan bahwa kualitas tidur pada remaja tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik semata, melainkan turut dipengaruhi oleh berbagai variabel determinan lain seperti stres akademik, kondisi lingkungan tempat tidur, intensitas penggunaan gadget, hingga pola makan sehari-hari. Selain itu, Li et al. (2025) juga menggaris bawahi bahwa efek aktivitas fisik terhadap kondisi psikologis dan kualitas tidur seseorang sangat bergantung pada faktor internal lain, salah satunya adalah sikap (attitude) atau persepsi individu terhadap itu sendiri.

Berdasarkan hasil telaah literatur oleh Wahyudi et al. (2025), kualitas tidur remaja tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti stress akademik, penggunaan gadget, pola makan, dan kondisi lingkungan tidur. Oleh karena itu, hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur perlu dipahami dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat memengaruhi pola tidur remaja secara menyeluruh.

Hubungan pola makan dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil telaah literatur, pola makan merupakan salah satu faktor yang dikaji kaitannya dengan kualitas tidur remaja. Cruz et al. (2024) melalui tinjauan skoping membahas keterkaitan pola makan, termasuk keteraturan waktu makan serta konsumsi buah dan sayuran, dengan kualitas dan durasi tidur.

Secara teori, makanan yang dikonsumsi setiap hari memiliki peran penting dalam mengatur irama sirkadian dan pembentukan hormon tidur, yaitu melatonin. Mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang dan menerapkan pola makan yang teratur dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil sepanjang malam hari. Sebaliknya, cara makan yang tidak baik, seperti sering makan makanan berat sebelum tidur, mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula, atau memilih makanan siap saji, bisa menyebabkan masalah pada pencernaan dan perut kembung. Kondisi ini memicu aktivitas sistem pencernaan saat tubuh

seharusnya beristirahat, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu istirahat malam remaja.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatu menunjukkan bahwa pola makan merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami kualitas tidur remaja. Remaja yang memperhatikan makanan secara teratur dan mengonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan biasanya memiliki sistem metabolisme yang lebih stabil, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan bisa tidur dengan nyenyak. Sebaliknya kebiasaan makan yang tidak teratur atau mereka makan makanan yang tidak sehat sebelum tidur bisa menyebabkan gangguan pada proses metabolisme malam hari, yang akhirnya membuat kualitas dan jumlah tidur remaja menjadi buruk.

Hubungan faktor lingkungan dengan kualitas tidur

Berdasarkan hasil telaah literatur, lingkungan tempat tidur merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur remaja. Sasmitha dan Effendi (2025), melalui kajian faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur berdasarkan teori kognitif sosial, membahas peran kondisi lingkungan, termasuk pencahayaan, kebisingan, dan suhu ruangan.

Secara teori, kondisi lingkungan fisik di dalam kamar tidur memengaruhi langsung proses neurobiologis yang terjadi saat tidur. Paparan cahaya terang sebelum atau saat tidur bisa menghambat produksi hormon melatonin oleh kelenjar pineal, sehingga menunda rasa kantuk. Selain itu, paparan suara keras dan suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin dapat memicu sistem syaraf simpatis bekerja, sehinggatubuh tetap merasa waspada dan siap beraksi. Akibatnya, remaja mengalami kesulitan memulai tidur dan sering terbangun di tengah malam.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan tidur perlu diperhatikan dalam pembahasan kualitas tidur remaja. Kondisi pencahayaan, kebisingan, dan suhu ruangan dapat dibahas sebagai faktor lingkungan yang berpotensi berkaitan dengan kenyamanan dan kontinuitas tidur. Ruang tidur yang tenang, redup, dan sejuk memberikan lingkungan yang nyaman untuk pemulihan sistem saraf secara maksimal. Sebaliknya, lingkungan kamar yang bising, terlalu terang, atau tidak nyaman dalam hal suhu bisa langsung mengganggu kontinuitas tidur, yang akhirnya menyebabkan kualitas tidur remaja menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka terhadap 13 artikel, kualitas tidur remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan smartphone atau *screen time*, media sosial, gangguan permainan daring, aktivitas fisik, kebiasaan makan, tekanan akademis, dan lingkungan tidur. Penggunaan perangkat elektronik, terutama sebelum tidur, merupakan faktor yang paling sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang sehat cenderung meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, kualitas tidur remaja merupakan hasil interaksi antara faktor individu, perilaku, dan lingkungan.

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode literatur review secara lebih luas mendalam dengan menggunakan sumber referensi yang lebih beragam serta memperluas database dan rentang tahun publikasi yang digunakan agar hasil penelitian yang diperoleh lebih lengkap dan akurat, mengingat penelitian ini masih memiliki keterbatasan.

Bagi remaja, diharapkan dapat lebih memperhatikan kebiasaan yang dapat memengaruhi kualitas tidur, terutama membatasi penggunaan *smartphone*, media sosial, dan game sebelum tidur, serta menerapkan pola hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga pola makan, mengelola stres, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Dengan demikian, remaja dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjaga kesehatan fisik maupun psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksaka, N., Şahinkaya, S., & Yay, E. (2025). Influence of digital behavior and sleep quality on periodontal status in adolescents: A cross-sectional study. *BMC Oral Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12903-025-06749-x>
- Brosnan, B., Haszard, J. J., Meredith-Jones, K. A., Wickham, S.-R., Galland, B. C., & Taylor, R. W. (2024). Screen use at bedtime and sleep duration and quality among youths. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2914>
- Chaveepojnkamjorn, W., Srikaew, J., Satitvipawee, P., Pitikultang, S., & Khampeng, S. (2021). Association between media use and poor sleep quality among senior high school students: A cross-sectional study. *F1000Research*, 10, 1116. <https://doi.org/10.12688/f1000research.54818.1>
- Cruz, J., Llodio, I., Iturricastillo, A., Yanci, J., Sánchez-Díaz, S., & Romarateabala, E. (2024). Association of physical activity and/or diet with sleep quality and duration in adolescents: A scoping review. *Nutrients*, 16(19), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu16193345>
- Dewi, N. I., & Prastiwi, S. (2023). Gambaran kualitas tidur pada usia remaja awal dengan kecanduan *smartphone* di Desa Kluwut Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 9(2). <https://doi.org/10.31290/jkt.v9i2.4301>
- Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). Gambaran dampak waktu layar terhadap tidur pada remaja: Tinjauan pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 180-190. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>
- Faranajhia, H., & Karuniawaty, T. P. (2025). Hubungan antara internet gaming disorder dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun di era pasca-pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.47506/nprm5g72>
- Li, K., Omar Dev, R. D., & Li, W. (2025). Physical activity and happiness of college students: Chain mediating role of exercise attitude and sleep quality. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1544194>
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja berskala biner. *Efektor*, 12(1), 63-74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Paridah, Verniati, Jafriati, Nurmashriana, J., & Liaran, R. D. (2026). Faktor durasi, jarak dan intensitas cahaya *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 6(4), 2723-2751.

<https://doi.org/10.37887/jk3-uho>

- Qamara, Q. R., & Ayubi, N. (2026). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur dan performa fisik pada siswa dan atlet: A systematic review. *Dharmas Journal of Sport*. <https://doi.org/10.56667>
- Sasmitha, M. A., & Effendi, L. (2025). Determinan kualitas tidur remaja menurut social cognitive theory model: Tinjauan pustaka tahun 2020-2025. *Jurnal Ventilator*, 3(4), 263-273. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i4.2153>
- Wahyudi, Panjaitan, A. N., Putri, A. S., Batu Bara, F. S., Winfi, R. A., & Sembiring, Y. V. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Indonesia: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 7900-7909. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45502>